

2024年12月 レッスンスケジュール

11/26 改訂版

【一之江】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

	月曜日				火曜日				水曜日			
	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00												
10:00	¥550(税込) 定員:40名 バレーボール 大谷むつみ 10:00~10:30	塩野IRのお得なヘア割引実施中 ¥550(税込) 定員:33名 エアロビクス初級 塩野貴之 10:30~11:00	¥550(税込) 定員:30名 ヨガストレッチ 上園美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:40名 エアロビクスマニッシュ 星野明 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:40名 エアロビクスマニッシュ 星野明 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:30名 やさしいピラティス 前川久美子 10:00~10:30	NEW!! ¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト45 大谷むつみ 10:45~11:30	¥550(税込) 定員:20名 バレーボール 磯山範子 9:30~10:00	¥550(税込) 定員:20名 バタフライの基本 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:15名 ピラティス 【フォームラ&ワークアウト】 花村愛子 9:45~10:30	¥550(税込) 定員:30名 機能改善ミュージックジョギング 花村愛子 10:50~11:35
11:00	NEW!! ¥550(税込) 定員:20名 各泳法 スタート&ターン 大谷むつみ 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名 エアロビクス初級 塩野貴之 11:20~11:35	¥550(税込) 定員:30名 姿勢改善ヨガ 上園美千代 10:35~11:20	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:20名 バレーボール 星野明 11:30~12:00	¥550(税込) 定員:20名 スイミングスクール中級 大谷むつみ 12:00~13:00	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト HARU 10:45~12:00		¥550(税込) 定員:40名 スイミングスクール中級 磯山範子 11:00~12:00	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト 崔恩和 10:45~11:45	¥550(税込) 定員:30名 機能改善ミュージックジョギング 花村愛子 10:50~11:35	¥550(税込) 定員:30名 機能改善ミュージックジョギング 花村愛子 10:50~11:35
12:00	¥550(税込) 定員:20名 バレーボール 磯山範子 11:25~11:55	¥550(税込) 定員:25名 エアロビクス初級 塩野貴之 11:35~12:05	¥550(税込) 定員:30名 姿勢改善ヨガ 上園美千代 11:35~12:35	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	¥550(税込) 定員:30名 スイミングスクール中級 大谷むつみ 12:00~13:00				¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 磯山範子 12:10~12:40	¥550(税込) 定員:30名 ピラティス 依田直也 12:05~12:50	¥550(税込) 定員:30名 姿勢改善ヨガ 浅見真理 11:55~12:55	¥550(税込) 定員:30名 姿勢改善ヨガ 浅見真理 11:55~12:55
13:00	¥550(税込) 定員:20名 バレーボール 磯山範子 12:35~13:05	¥550(税込) 定員:30名 ピラティスステップ 塩野貴之 12:25~13:10	¥550(税込) 定員:30名 ヨガピラティス 【下半身】 櫻井洋介 13:00~13:30	¥2,750(税込) 定員:20名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:25名 ワークアウト 大谷むつみ 13:10~13:40		¥550(税込) 定員:30名 ピラティス 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:15名 ピラティス 前川久美子 13:10~14:10	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 ピラティス 依田直也 13:10~14:00		¥1,100(税込) 定員:30名 L.A Jazz Dance 浅見真理 13:15~14:45
14:00	¥550(税込) 定員:20名 バタフライ 鮎川喜美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:20名 Dance Fit 松本知沙美 13:30~14:20			¥550(税込) 定員:25名 ワークアウト 大谷むつみ 13:45~14:15		¥550(税込) 定員:25名 ピラティス 【10,24実施】 ピラティス 新井千景 13:15~14:00	¥550(税込) 定員:15名 ピラティス 前川久美子 13:10~14:10	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト 磯山範子 13:45~14:30	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト 八島清治 13:45~14:30		
15:00		¥550(税込) 定員:6名 セミパーソナル トレーニング 伊藤渚 14:40~15:15			¥550(税込) 定員:25名 ピラティス 【10,24実施】 ピラティス 新井千景 14:15~15:00		有料【3,17実施】 ピラティス 【フォームラ&ワークアウト】 花村愛子 14:05~14:50 定員:15名 ¥550(税込) 有料【10,24実施】 背骨コンディショニング 花村愛子 14:05~15:05 定員:30名 ¥550(税込)					
16:00	ご予約 電話、フロント のみです!											
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30		10回1クール ¥22,000(税込) または 1回 ¥2,750(税込) での都度払いが可能です。		キッズ スイミングスクール 14:45~18:30				キッズ スイミングスクール 14:45~18:30			
18:00												
19:00												
20:00	¥550(税込) 定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	¥550(税込) 定員:30名 ピラティス 八島清治 19:10~20:10	¥1,650(税込) 定員:17名 バレエ SHINKO 19:00~20:30		¥550(税込) 定員:40名 スイミングスクール中級 星野明 19:45~20:45		定員:30名 19:15~19:35 ピラティス 前川久美子		¥550(税込) 定員:20名 スイミングスクール 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト 松本知沙美 20:15~21:15	定員:30名 20:20~20:40 ピラティス 前川久美子	定員:30名 20:20~20:40 ピラティス 前川久美子
21:00	¥550(税込) 定員:20名 平泳ぎ 星野明 20:15~20:45	¥550(税込) 定員:40名 ピラティス 【2,9,16実施】 フィットネス 渡邊綾 20:25~21:10	¥3,850(税込) 定員:5名 バレエ SHINKO 20:35~21:35		¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 星野明 20:50~21:20							
22:00												

【背骨コンディショニング持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

12/25 休講

2024年12月 レッスンスケジュール 11/26 改訂版

【一之江】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

	金曜日				土曜日				日曜日				
9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガビリティスタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガビリティスタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガビリティスタジオ	マルチスタジオ	9:00
10:00	定員:40名 スタートワーク 磯山範子 9:30~10:00								定員:40名 スタートワーク 李敬樹 9:45~10:15				10:00
11:00	Y550(税込) 定員:20名 フリスビ 磯山範子 10:15~10:45	Y550(税込) 定員:40名 ステップ 初級 伊藤那未 10:30~11:15	Y550(税込) 定員:30名 背骨コンディショニング® 花村愛子 10:00~11:00						Y550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30				11:00
12:00	プライベート 大谷むつみ 11:00~11:30 プライベート 大谷むつみ 11:30~12:00	Y550(税込) 定員:40名 外モテ60 伊藤那未 11:30~12:30	定員:30名 ゆったりフロー【5種目】 花村愛子 11:25~11:55		キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	Y550(税込) 定員:40名 【7, 21, 28実施】 フィット45 NAGISA 11:00~11:45	Y550(税込) 定員:20名 ベジックハイレ 【ハイレ教師資格保持】 花村愛子 11:30~12:30		Y550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40				12:00
13:00			パーソナル 花村愛子 12:10~12:40			Y550(税込) 定員:22名 【7, 21, 28実施】 コアウット30 NAGISA 12:00~12:30			Y2,750(税込) 定員:20名 太極拳(陳式) 田震 12:50~13:50				13:00
14:00			パーソナル 花村愛子 12:45~13:15			Y550(税込) 定員:40名 hatha yoga core & power 齊藤智史 13:50~14:40							14:00
15:00			パーソナル 花村愛子 13:20~13:50			Y550(税込) 定員:40名 ベジックコア 大谷むつみ 14:00~14:30							15:00
16:00			パーソナル 花村愛子 14:30~15:00			有料【7, 21実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:20名 ¥550(税込) 有料【14, 28実施】 スイム泳法45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:10名 ¥1,100(税込)	Y1,100(税込) 定員:40名 3104シンク&ステップセッション 齊藤智史 14:55~15:55						16:00
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30					Y550(税込) 定員:40名 チャレンジIP70 齊藤智史 16:10~17:00							17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00		Y550(税込) 定員:40名 ガダン60 須山幸夫 19:00~20:00											20:00
21:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 20:15~20:45		Y550(税込) 定員:20名 コンテポ ライダス 【ウォームアップ】 花村愛子 19:45~20:30										21:00
22:00	プライベート 星野明 21:00~21:30		Y550(税込) 定員:20名 コンテポ ライダス 【振り付け】 花村愛子 20:35~21:05										22:00

【持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

【12/22実施】
10:35~11:35

12/8休講
12/22
バックナンバー
MIX

NAGISA IRのお得なヘア割
実施中

ご予約
フロント、電話
のみです!

スイムトレーニング45
12/21 無料

10回1クール ¥22,000(税込)
または
1回 ¥2,750(税込)
での都度払いが可能です。

- 1 ヌードル
- 8 ボール
- 15 グローブ
- 22 休講
- 29 ベジックコア

【ウォームアップ】に参加された方は
【振り付け】は無料で参加可能です!

は有料550円のレッスンです。 是有料1,100円以上のレッスンです。
はスクール・プライベートレッスンです。(料金は館内ポスターをご確認ください。)
※レッスンの内容や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
※無料、有料問わずすべてのレッスンでご予約が必要になります。
(WEB予約の方法は別紙でご案内をさせていただきます。)
◆有料レッスン予約日について◆
※各種スクールは館内にPOPを張り出しますので予約日をご確認ください。
※スイムプライベートは毎月20日に予約開始となります。
(20日が休館日の場合は翌営業日に開始となります。)
予約の開始初日は2枠とさせていただきます。受付日初日の電話受付は12時からとなります。
※その他有料レッスンは 前月の25日 午前8時より予約開始となります。
予約制限はございません。
料金・定員につきましては各レッスンに明記しております。料金は1回分の料金となります。

